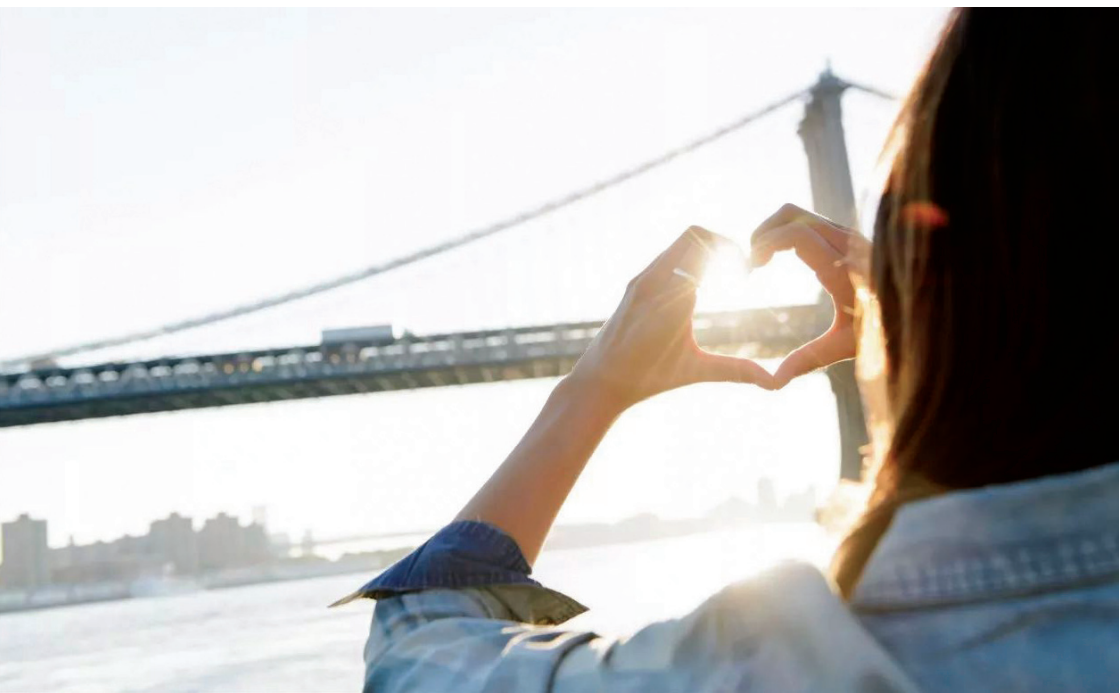


**Convegno Nazionale delle Responsabili**

*Gennaio 2021*

# **L'ANNUNZIATINA DONNA DI PREGHIERA NEL CUORE DEL MONDO**



Istituto Maria Santissima Annunziata



## Prefazione

Parlare della preghiera è un'impresa titanica... eppure pregano anche i bambini. Per pregare non è necessario conoscere i trattati sulla preghiera, tuttavia per crescere spiritualmente bisogna anche meglio comprendere cosa essa è. Ma la premessa è pregare sempre: la comprensione si fa dopo averne fatto l'esperienza.

Ci sono tanti modi di intendere cosa è *la preghiera*. Essa coinvolge tutto l'uomo, per cui riguarda e *coinvolge il corpo* (e quindi tutta gli aspetti materiali corporei e temporali e quindi riti, canti orazioni etc.); ma *interessa anche l'anima*, che non può esistere senza la preghiera (è veramente il respiro dell'anima!); ma anche *lo spirito dell'uomo* (la parte eletta dell'anima) *non può farne a meno*: quindi è culto, relazione ed unione con Dio stesso.

Ma l'uomo è una unica realtà, perciò gli aspetti si compenetrano sempre, anche quando non li si considera esplicitamente. La preghiera è sempre relazione con Dio, ma si declina in tantissimi modi.

Infine, non va dimenticato, c'è preghiera umana e c'è preghiera cristiana, questa presuppone la prima, ma la supera ed eleva.

Quando i primi cristiani dovettero inculturare la loro esperienza di preghiera dovettero fare alcuni "distinguo". Ad esempio, in latino il termine classico era "preces" (nell'uso cristiano solo alla fine del medioevo si tornerà ad usarlo) ma i cristiani preferirono usare il termine "oratio" cioè "discorso" (dovremmo aggiungere "elevato e strutturato") perché il cristiano si rivolge direttamente a Dio non ha bisogno di intermediari (il Padre Nostro ne è il modello). Mentre le "preci" erano espressioni rituali usate dalla categoria specifica dei "sacerdoti": è pericoloso avvicinarsi direttamente alla Divinità (anche l'Antico Testamento condivide questa concezione) perché Dio è immensamente più grande di noi.

Per i pagani la divinità non ascolta perché è lontana nei cieli (o negli inferi), invece Gesù ci insegna che Dio è Padre e ci è vicino, e ci ascolta nel più intimo di noi stessi, sa già cosa desideriamo, come un padre con i suoi figli.

Ciò che invece deve crescere nella preghiera è la Fede. Qualche volta viene il dubbio se la nostra preghiera sia veramente modellata su quella che ci ha insegnato il Maestro Divino!

Sarebbe stato bello trattare in modo esplicito la “preghiera paolina” come la quarta ruota del carro. Ma bisogna ammettere che l’Alberione non ne fa grande trattazione in modo esplicito. Per cui anche questa trattazione deve usare schemi differenti.

Solo un elemento di questa prospettiva vorrei sottolineare: le quattro ruote sono funzionali al carro stesso, cioè servono a trasportare qualcosa. Nella prospettiva alberioniana significa che le ruote “servono” alla missione, sono utili all’apostolato.

La preghiera diventa non solo rapporto con Dio, ma indispensabile e inderogabile per la nostra carità verso ogni uomo del nostro tempo. Siamo debitori del Vangelo, di Gesù agli uomini, ma senza la preghiera (e le altre ruote) non possiamo portare gli uomini da Gesù. Il termine ultimo della missione nostra – e della Chiesa stessa – è che l’uomo giunga alla comunione piena con Dio, che è anche il fine primo della nostra preghiera.

Dunque, quanto più la preghiera ci unisce a Dio, tanto più siamo apostoli; quanto più siamo in Dio tanto più la nostra preghiera uniformata a Dio diventa efficace. Per noi valgono gli esempi della Vergine Maria e di San Paolo, poiché ce li raccomanda il Primo Maestro.

Questo testo di Génévieve Ngono, imsa, cerca di puntualizzare alcuni elementi della preghiera. Qualche passo può risultare più difficile, ma fa parte della crescita anche toccare elementi meno facili.

Devo ringraziarla, poiché le abbiamo chiesto una cosa non facile. Tutto si può migliorare, ma il primo scopo di questa relazione è che ci sia utile: se vi troveremo qualche riga che ci aiuti a pregare di più, o a pregare meglio, oppure a comprendere meglio la preghiera allora avrà raggiunto il suo scopo.

In appendice abbiamo aggiunto un testo di don Josè Perez, sull’apostolato della preghiera in Alberione, poiché ritengo ci sia molto utile specie in quest’anno in cui l’Apostolato della Preghiera per molte Annunziate è rimasto quasi l’unico praticabile.

*Don Gino*

L'ANNUNZIATINA  
DONNA DI PREGHIERA  
NEL CUORE DEL MONDO

*di Ngono Atangana Génévère, imsa*



## 1. Introduzione

Tutta l'esistenza di don Alberione fu una trama intessuta di azione apostolica e di preghiera, secondo il motto benedettino che gli era familiare e che tradusse come norma per i suoi: «L'orazione prima di tutto, sopra tutto, vita di tutto»<sup>1</sup>.

Nella retorica alberioniana, il termine «Pietà», che si riferisce alla prima ruota del carro paolino, è usato con diversi significati. È sinonimo di «spirito»; di «santità»<sup>2</sup>; di «parte spirituale»; di «vita spirituale» ... La particolarità del nostro Fondatore nella Chiesa mentre ci parla della vita spirituale, è che lo fa sempre attraverso un segno distintivo e specifico della spiritualità paolina, cioè, una vita spirituale secondo Gesù Maestro, Via, Verità e Vita.

Per Alberione, la vita spirituale ingloba in un dinamismo vitale unico: preghiera, liturgia, sacramenti e lavoro spirituale, come parte di un organismo unico, come esigenza di totalità nel viverla concretamente: «tutta la nostra vita spirituale», «tutta la preghiera», «tutto, solo e sempre per il paradiso»<sup>3</sup>. Questa esigenza di totalità richiede alla base del progresso spirituale, cioè nei primi passi nella vita dello spirito, una «delicatezza di coscienza»<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Cfr. *Carissimi in San Paolo* (CISP) p. 97.

<sup>2</sup> «Santità», «grande santità»: anche se può apparire esagerata; è molto appropriata, perché la santità di una persona è proporzionale alla sua adesione a Dio, e questa trova il suo mezzo principale nella vita interiore. Cfr. JUAN MANUEL GALAVIZ HERRERA, SSP, *Il «Carro» paolino, Orientamenti per lo sviluppo integrale dei consacrati paolini secondo gli insegnamenti di don Giacomo Alberione*, Edizioni dell'Archivio Storico Generale della Famiglia Paolina, Roma 1993, 108.

<sup>3</sup> Cfr. *Ibid.*

<sup>4</sup> Cfr. *Ibid.* Con il termine «delicatezza di coscienza» possiamo intendere nel senso breve un atteggiamento amabile usando buone forme nel chiedere o negare qualcosa, scusando l'intenzione quando non si può giustificare l'azione dell'altro. Proprio perché il cammino alla sequela di Gesù è una scuola di ingentilimento della persona. Seguendo Gesù la persona si raffina, diventa più attenta, più delicata, da senso a quello che fa, fa passare le sue parole per la mente e per il cuore, fa tutto nella semplicità di chi esprime semplicemente se stessa, perché Dio l'ha cambiata nell'intimo. Esprime semplicemente se stessa nella sua verità: è la finezza della persona pia, della persona che ha non soltanto una vita di preghiera, ma di più e sempre più uno spirito di preghiera.

Il senso morale della prima ruota del carro paolino: la Pietà si riferisce non ad una riduzione etica e nemmeno ancora ad una commozione o compassione (*pietās*)<sup>5</sup>, ma con ampiezza alla pietà in quanto pienezza di impegno della persona nella vita interiore, secondo la spiritualità specifica della Famiglia Paolina, la quale si esprime attraverso forme di pietà comuni alla vita consacrata ma precisate con colore e metodi propri: una pietà comune, sì, ma di colorazione paolina.

A proposito di questa colorazione paolina, nel 1952 il Fondatore precisa che gli Istituti devono avere una pietà di colore preciso ed uniforme ovunque; dall'uniformità di tale colore provengono importanti conseguenze per l'uniformità dello spirito paolino, nel pensiero, nei sentimenti, nell'apostolato, nell'osservanza religiosa, nella disciplina, negli studi medesimi.

La Società San Paolo ha quindi qualcosa di proprio, di ben definito, basato sullo spirito del Vangelo, proveniente dall'anima della Chiesa. Infatti le nostre preghiere mettono innanzi a Dio tutto il nostro essere: mente, volontà, cuore, corpo. Esse procedono dai dogmi fondamentali della Chiesa e sono indirizzate a formare il paolino religioso ed apostolo, mentre sono piene di sentimento forte e pio. Chi vi si familiarizza e vi è fedele, poco per volta viene illuminato, fortificato, guidato nella spiritualità di san Paolo ... Appartenere ad un Istituto religioso comporta seguirne lo spirito di pietà, che è la sorgente di tutta la vita religiosa, seguire le preghiere ed il modo di pregare; sopra le rotaie stabilite dalle Costituzioni ognuno può correre più sicuramente e più velocemente; ed elevarsi nello spirito a grande altezza di perfezione<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> La *commiseratio*, cioè la partecipazione alla sofferenza altrui in quanto è qualcosa di diverso da questa stessa sofferenza, non ha niente a che fare con un'identità di stati emotivi tra chi ha commozione e chi è compassionato. Cfr. NICOLA ABBA-GNANO, *Dizionario di filosofia* (voce *Compassione*) 3<sup>a</sup> ed. aggiornata e ampliata da Giovanni Fornero, UTET, Torino 2008, 168-169.

<sup>6</sup> CISP pp. 696-697.



Proporre oggi un discorso sulla preghiera, anche all'interno della vita religiosa consacrata, non è così evidente, non è più cosa facile. C'è oggi come un'aria di una crisi generale della preghiera, una sua negazione all'interno di una cultura nella quale emergono sempre meno modelli religiosi capaci di orientare e di dare significato all'esistenza.

L'agnosticismo moderno e postmoderno cerca delle risposte e certezze alle domande di senso, non tanto più nella fede, ma nell'uomo e nelle sue capacità, nelle scienze, attraverso le sue spettacolari scoperte e creazioni. Ma nonostante queste scoperte, l'uomo in sé rimane assetato, rimane insoddisfatto, rimane alla ricerca della verità sul vero senso del suo essere nel mondo, sulla realtà ultima.

Scrivono Papa Francesco: «Nuove culture continuano a generarsi, dove il cristiano non suole più essere promotore o generatore di senso, ma che riceve da esse altri linguaggi, simboli, messaggi e paradigmi che offrono nuovi orientamenti di vita, spesso in contrasto con il Vangelo di Gesù. Una cultura inedita palpita e si progetta nella città. Ciò richiede di immaginare spazi di preghiera e di comunione con caratteristiche innovative, più attraenti e significative»<sup>7</sup>.

Alcuni, nella Chiesa, sono chiamati a dedicare molto tempo alla preghiera, ad una vita in cui la meditazione, il silenzio, lo studio diventano centrali. Altri sono chiamati a sostenere l'attività di evangelizzazione con un impegno quotidiano, la Liturgia delle Ore, che utilizza i Salmi e le letture bibliche. Anche alcuni laici si uniscono a questo tipo di preghiera che scandisce i momenti della giornata.

È bello pensare che mentre recito un Salmo al mattino o prima di addormentarmi alla sera certamente qualcun altro sta pregando con le mie stesse parole a migliaia di chilometri di distanza! Questo pensiero ci fa sentire Chiesa, Istituto, Famiglia... Ci introduce dunque alla preghiera personale ed ecclesiale.

La preghiera diventa così espressione di una rete di relazioni con Dio, coi fratelli, per mezzo di Gesù, nello Spirito. La preghiera

---

<sup>7</sup> Cfr. *Evangelii gaudium*, 73.

accende allora una nuova sensibilità, una sensibilità profonda che deriva dall'anima come chi spiega le ali per spiccare il volo, apre ad un modo diverso di vedere la realtà. Allora si può lodare, contemplare, intercedere, chiedere... allora si può restare in unione con se stessa, nel profondo di se stessa e sperimentare giorno dopo giorno la presenza dell'Assoluto accanto a sé pur vivendo nel cuore del mondo.

La preghiera diventa ricerca: ricerca di sapienza, ricerca di essenzialità, ricerca di Colui che è capace di costruire «dal di dentro» la nostra personalità di donne consacrate nel mondo, vivendo nel mondo ed esercitando un apostolato di presenza, aspirando alla carità perfetta e a contribuire alla santificazione del mondo, nel mondo e per il mondo.

Per Gesù la preghiera era il segreto della sua vita attiva, del suo desiderio di annuncio del Regno, della sua tenace determinazione nell'affrontare la prova. Per questa ragione i discepoli gli chiedono con forza di insegnare loro a pregare<sup>8</sup>.

E come Gesù ai Dodici, così don Alberione – vivendo intensamente egli stesso la preghiera – la insegnò ai suoi, tramite formule ritenute veicoli concreti di uno spirito, «contenitori» di un deposito destinato a durare<sup>9</sup>.

Così anche noi, solo imparando a pregare possiamo pregare e rintracciare la presenza di Dio nelle nostre giornate, solo dimorando in Lui riusciamo a conservare la fede e a renderla efficace per la nostra vita nel cuore del mondo, rendendo così conto della speranza che ci abita<sup>10</sup>.

In un mondo frammentato in cui l'interiorità è messa in discussione e mortificata, possiamo ancora chiederci *che cosa è la preghiera? E perché pregare? E come pregare?*

---

<sup>8</sup> Cfr. Lc 11,1-4.

<sup>9</sup> Cfr. *Le preghiere della Famiglia Paolina*, che sono un piccolo campione delle formule esprimenti la sua fede in Dio, la sua devozione alle persone di Cristo, di Maria, di San Paolo, e lo spirito che egli intendeva trasfondere. Il *Segreto di Riscita* ne rappresenta un vero "PATTO DI FEDE".

<sup>10</sup> Cfr. 1Pt 3,15.

## **2. PREGHIERA: Una questione di definizione? Non solo!**

La preghiera è al di là delle parole e di ogni parola. Leggendo alcune riflessioni di scrittori cristiani fatte nel corso della storia, dalle definizioni potremmo affermare che la preghiera è: incontro, dialogo, rapporto, comunione, intimità, profondità, ascolto, domanda, silenzio, ricerca... desiderio.

La preghiera nasce dall'incontro di due libertà, quella di Dio che liberamente e per amore si rivolge all'uomo, e quella dell'uomo che liberamente e per amore cerca il volto di Dio. Nel momento in cui Dio ha «toccato» l'uomo creandolo «chiamandolo alla vita», sostenendolo «nella vita», salvandolo «per la vita», ha posto nell'essere e nella storia dell'uomo una sete d'infinito, una nostalgia d'eternità, una ricerca di bellezza, un desiderio d'amore, un bisogno di luce, un anelito di verità, ... che attirano l'uomo verso Dio. Questa attrazione verso Dio è l'anima della preghiera, che si riveste poi di tante forme e modalità secondo la storia, il tempo, il momento, la grazia e il peccato di ciascun orante.

La storia dell'uomo ha conosciuto tante forme di preghiera. Ogni uomo, proprio perché essere finito, creatura, ha sviluppato una modalità d'apertura verso l'Altro e verso l'Oltre che potremmo dire essere la preghiera, esperienza presente in ogni religione e cultura.

Qualcuno ha scritto che «l'uomo è, per sua natura, un essere religioso», «un animale metafisico» sempre avido di una spiritualità e di una fede che gli schiudano l'orizzonte del “qui ed ora”, verso un “non ancora” capace di dare pienezza alla sua vita.

L'uomo di tutti i tempi aspira all'eternità, all'infinito. Sperimentando il limite di una risposta razionale alla domanda di senso, cerca una risposta al di là o al di sopra della sua stessa razionalità: nel soprannaturale. In cerca di coerenza e di felicità, di comunione e di riconciliazione, di saggezza e di salvezza, l'uomo satellitare come l'uomo delle caverne, trova nell'esperienza religiosa la realtà sacra che fonda la sua esistenza, trascende (supera) la sua finitezza e assicura alla sua precaria avventura terrena, riferimenti sicuri e

un orizzonte di eternità. In altre parole la dimensione religiosa apre l'uomo a quella della speranza di un futuro che consiste nella piena realizzazione del suo desiderio di felicità e di vita eterna.

La preghiera costituisce un'esperienza religiosa fondamentale, per l'uomo di ogni latitudine e credo religioso. Dove c'è la fede, lì c'è preghiera, anche se in forme e misura diverse. Non possiamo prendere in considerazione l'esperienza di fede senza giungere prima o poi a parlare di preghiera.

Possiamo dire che la preghiera è l'intrecciarsi di un incontro tra il tu dell'uomo e il Tu di Dio, è un atteggiamento del cuore prima ancora che una serie di pratiche e formule, un modo di essere di fronte al Tu di Dio prima ancora che il compiere un culto o il dire parole a Dio.

La preghiera ha il suo centro e affonda le sue radici nel più profondo della persona. La preghiera è il luogo per eccellenza della gratuità, è un creare un rapporto dialogico con un Altro, un guardare un Altro ed in questo guardare, dirigersi verso di Lui sta l'essenza della preghiera.

Non è facile parlare della preghiera, tanto meno definirla! Come il silenzio e la meditazione, la preghiera si impara vivendola, esercitandola.

Provo a dare una definizione della preghiera ispirandomi alla tradizione cristiana. Così facendo la descrivo, più che definirla, per lasciare intendere in cosa essa consista.

La preghiera cristiana è relazione personale e viva dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo che abita nel loro cuore. Nei diversi aspetti comuni della definizione, la preghiera si presenta come l'elevazione dell'anima a Dio. Essa è sempre dono di Dio che viene ad incontrare l'uomo *per mezzo della fede*.

Nell'elevazione dell'anima a Dio, la preghiera ha a che fare con Dio, certo, e con noi, con la nostra parte più intima: l'anima. Abbiamo un'anima che ci è donata da Dio e che ci permette di rientrare in noi stessi.

Non coincide con l'inconscio e nemmeno con la capacità di

autoanalisi, l'anima è la sede delle nostre emozioni e delle nostre scelte, e della spiritualità.

L'anima, quando si innalza, quando ricerca la propria origine, si rivolge a Dio e diventa mezzo, sede ed espressione di un dono: quello della preghiera.

### 3. La preghiera è un dono<sup>11</sup>

La preghiera è un dono di Dio che viene ad incontrarci. Chi prega, impara che la preghiera stessa è già un dono. Possiamo attivare e orientare l'anima innalzandola a Dio, ma è Dio stesso che ci apre alla preghiera, facendoci il dono di poter stabilire una relazione con Lui, un rapporto personale e vivo dei figli col Padre.

La preghiera è rivolta a Dio come un figlio si rivolge ad un padre. Rivolgiamo la nostra preghiera non ad un despota, ma ad un Padre che ci conosce.

Il grande orante, Gesù, è in continua preghiera<sup>12</sup>. I momenti più importanti della sua vita sono accompagnati dalla preghiera: Gesù prega al battesimo nel Giordano<sup>13</sup>; prima di chiamare gli Apostoli<sup>14</sup>; prima della trasfigurazione<sup>15</sup>; prega per la fede di Pietro<sup>16</sup>; per l'invio dello Spirito Santo<sup>17</sup>; prima della risurrezione

---

<sup>11</sup> 2Tm 1,6: «Ti ricordo di ravvivare il dono di Dio, che è in te...». Questa è anche l'esortazione che il beato Giacomo Alberione rivolge a noi, per stimolarci alla gratitudine e alla fedeltà di quella grazia che ci è stata data. Il dono ricevuto dal beato Alberione è quello di vivere e annunciare Cristo Maestro Via, Verità e Vita, all'uomo di oggi, con i mezzi di oggi. Dentro di noi lo Spirito Santo ci sollecita a pregare per essere sempre più fedeli e consapevoli di questa vocazione affidatici nella Chiesa.

<sup>12</sup> Cfr. Lc 5,16.

<sup>13</sup> Cfr. Lc 3,21.

<sup>14</sup> Cfr. Lc 6,12.

<sup>15</sup> Cfr. Lc 9,28.

<sup>16</sup> Cfr. Lc 22,31-32.

<sup>17</sup> Cfr. Gv 14,15-17a; 15,26.

di Lazzaro<sup>18</sup> e al suo ingresso trionfale in Gerusalemme<sup>19</sup>; prega il Padre nell'ultima Cena per la propria glorificazione<sup>20</sup>; prega per i discepoli<sup>21</sup> e per tutti i credenti<sup>22</sup>; prega prima della sua passione<sup>23</sup> e, al momento della morte, prega per i suoi nemici<sup>24</sup>.

La preghiera di Gesù è rivolta al Padre in un dialogo di obbedienza, che vivifica la sua missione: «Mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera»<sup>25</sup>.

Questa intima comunione col Padre è sorgente di gioia e di lode: «Ti benedico». La preghiera è la sua forza interiore: il “segreto” della forza di Gesù era il suo legame intimo e quotidiano col Padre.

*Pregare è aprirci a Qualcuno che ci supera e che può essere atteso come Dono; Pregare è profezia di un mondo futuro, di una «novità» che il mondo non sa dare; Pregare è scoperta sorprendente di un Amore che supera tutte le nostre esperienze di amore, ne è il compimento, l'origine e il fine.*

Nell'Antico Testamento il popolo d'Israele viene paragonato ad una prostituta, perché ha posto la sua fiducia nell'uomo e nei suoi idoli: «Seguirò i miei amanti, che mi danno il mio pane e la mia acqua, la mia lana, il mio lino, il mio olio e le mie bevande»<sup>26</sup>. Solo nella conversione del cuore, nella solitudine del deserto, nella preghiera fiduciosa, gli è possibile ritrovare la via della vita, il dialogo amorevole con Dio: «Nel deserto parlerò al suo cuore»<sup>27</sup> dice il Signore. Quindi solo nel deserto la comunità di Israele riesce a ritrovare la priorità della sua vita, ciò che costituisce la fonte e l'origine

---

<sup>18</sup> Cfr. Gv 11,41.

<sup>19</sup> Cfr. Gv 12,27.

<sup>20</sup> Gv 17,1-5.

<sup>21</sup> Gv 17,6-19.

<sup>22</sup> Gv 17,20-26.

<sup>23</sup> Lc 22,39.46.

<sup>24</sup> Lc 23,34.

<sup>25</sup> Gv 4,34.

<sup>26</sup> Os 2,7.

<sup>27</sup> Os 2,14.

stessa della sua esistenza. Nel deserto Israele saprà riconoscere il suo Signore. Questo cammino nel deserto non è facile, né scontato: comporta «l'accettazione del combattimento spirituale».

La tradizione ha spesso visto raffigurato il combattimento spirituale nella lotta di Giacobbe alle prese con il mistero di Dio, che egli affronta per accedere alla sua benedizione e alla sua visione<sup>28</sup>. In questa vicenda dei primordi della storia biblica, noi consacrate, possiamo leggere il simbolo dell'impegno ascetico che a noi è necessario per dilatare i nostri cuori e aprirli all'accoglienza del Signore e dei fratelli<sup>29</sup>. Sì, *ma perché?*

#### **4. Perché pregare? Perché siamo chiamate a pregare?**

Anzitutto perché, come vere discepole, vogliamo imitare il Maestro in ogni cosa, anche nella preghiera. La preghiera diventa, anche per noi, lo spazio intimo in cui rileggere e orientare la nostra esistenza, il nostro essere consacrate a Dio.

Non si può pregare con un cuore pieno di secondi fini, non possiamo pregare se la nostra vita è disinteressata alle cose di Dio, se ci rivolgiamo a Lui solo in caso di necessità e non nella quotidianità. Non possiamo pregare se ignorando i consigli del Signore, non restiamo vigili in attesa della sua venuta e ci lasciamo distrarre ed assorbire dalle mille tentazioni che ci allontanano da Lui. La preghiera, se diventa solo uno strumento superficiale, siamo completamente fuori strada!

Scrivono don Alberione: «Finché non si ritiene la pietà necessaria per noi, così come il pane e l'aria per vivere, saremo insufficienti, vuoti, volubili»<sup>30</sup>. La preghiera è necessaria all'uomo, ma di una necessità analoga a quella che per il corpo è la fame di cibo o la sete di acqua.

---

<sup>28</sup> Cfr. Gen 32,23-31.

<sup>29</sup> Cfr. *Vita Consecrata* (VC) 38.

<sup>30</sup> CISP, 294.

Il Salmo 42 paragona il desiderio spirituale dell'uomo – che, anche quando è allo stato di aspirazione inconscia, non è per questo meno tormentoso – al bramare della cerva assetata: «Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio. L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: quando verrò e vedrò il volto di Dio?». E il Salmo 63: «O Dio, fin dall'aurora ti cerco, di te ha sete la mia anima. A te anela la mia carne come terra deserta, arida, senz'acqua».

La preghiera nutre/alimenta la fede: «Il regno dei cieli è simile a dieci vergini che, prese le loro lampade, uscirono incontro allo sposo. Cinque di esse erano stolte e cinque sagge; le stolte presero le lampade, ma non presero con sé olio; le sagge invece, insieme alle lampade, presero anche dell'olio in piccoli vasi. Poiché lo sposo tardava, si assopirono tutte e dormirono. A mezzanotte si levò un grido: "Ecco lo sposo, andategli incontro!". Allora tutte quelle vergini si destarono e prepararono le loro lampade. E le stolte dissero alle sagge: "Dateci del vostro olio, perché le nostre lampade si spengono". Ma le sagge risposero: "No, che non abbia a mancare per noi e per voi; andate piuttosto dai venditori e compratevene". Ora, mentre quelle andavano per comprare l'olio, arrivò lo sposo e le vergini che erano pronte entrarono con lui alle nozze, e la porta fu chiusa. Più tardi arrivarono anche le altre vergini e incominciarono a dire: "Signore, Signore, aprici!". Ma egli rispose: "In verità vi dico: non vi conosco". Vegliate dunque, perché non sapete né il giorno né l'ora»<sup>31</sup>. La fede che non si nutre di preghiera, corre il rischio di raffreddarsi e quindi l'uomo che non prega corre il rischio di dimagrire spiritualmente.

L'uomo entra in un grave pericolo quando nella sua vita non vi è nulla di equivalente alla preghiera. Occorre infatti un movimento opposto a quello della dispersione nell'esterno, all'ottusità dell'uomo sazio e indifferente, alla banalità di una vita superficiale e omologata.

Oggi più che mai l'uomo ha bisogno della preghiera per raccogliere le sue energie, per rinnovarsi, per rientrare in se stesso e aprirsi a Dio, per dare sostegno e rettitudine al suo agire.

---

<sup>31</sup> Mt 25,1-13.



Occorre sostare silenziosamente davanti alla santità di Dio, così come in culture, linguaggi ed epoche diverse essa si lascia percepire e interpellare attraverso la preghiera.

La preghiera, infatti, non è soltanto un'espressione del nostro intimo, ma è anche un continuo superamento di noi stessi, di ciò che in noi – inquieto disordine, illusoria autosufficienza, pigrizia, colpa – le si oppone.

La preghiera autentica, coniuga inseparabilmente, come ha ben visto Pascal, il senso della miseria dell'uomo e il senso della sua grandezza, il messaggio del Salmo 50 – il salmo dell'auto-accusa della creatura e del pentimento –, e quello del Salmo 8 («*O Signore, che cosa è mai l'uomo perché te ne ricordi / l'essere umano perché te ne curi? / Eppure l'hai fatto poco meno di un dio, / l'hai coronato di gloria e di magnificenza*»), in cui l'umanesimo cristiano si è sempre riconosciuto.

Bisogna insomma stringere in unità le due espressioni con cui Agostino definisce dialetticamente la condizione umana: *homo indigens Deo*, e dunque miserabile; *homo capax Dei*, e dunque soggetto di un'incomparabile dignità che deve rendere preziosa ogni persona ai suoi stessi occhi.

Più semplicemente l'Apocalisse, nel giro di poche frasi e di una sola immagine, esprime nel modo più forte la toccante discrezione di Dio – poiché “Dio è Amore”, *Agàpe*<sup>32</sup> – dinanzi alla libertà dell'uomo e la libertà dell'uomo quale ragione profonda della sua grandezza: «Ecco – dice il Signore – io sto alla porta e busso. Se uno ascolta la mia voce e apre, io entrerò da lui»<sup>33</sup>.

Elemento fondante è la relazione con Lui che come tutte le relazioni si basa su un colloquio. Si parla e si ascolta alternativamente.

La nostra vita spesso è un grande deserto nel quale troviamo grandi sofferenze, ingiustizie, difficoltà che ci soffocano la vita stessa. Cerchiamo allora un'oasi perché lì possiamo incontrare Dio, rifocillarci e ritrovare la vita.

---

<sup>32</sup> 1Gv 4,8 e 16.

<sup>33</sup> Ap 3,20.

Il silenzio è orante, una preghiera continua non fatta di formulari precostituiti ma di un dialogo interiore continuo con il Figlio ed il Padre.

Maria modello da imitare sia come mediatrice che ci conduce per mano al Figlio ed alla nostra salvezza.

La preghiera è quindi lo strumento che ci riporta a quel dialogo, semplice, silenzioso, intimo ma proprio per questo efficace che mantiene il legame con Dio creatore e quella del cuore ce lo fa trovare nella profondità di noi stessi.

Ma qual è la necessità che ci spinge a farla? L'uomo prega perché pensa e ha il presentimento dell'Infinito, di cui avverte ad un tempo la vicinanza e l'inesauribilità.

L'uomo prega perché ha lo stupore di esistere e non cesserà mai di chiedersi, finché non perderà la sua umanità, qual è il volto del Padre di tutti gli esseri, qual è la sua volontà, che cosa Egli ci autorizza a credere e a sperare, qual è il suo disegno sul mondo e su quel misterioso intreccio di male e bene, di sofferenza immeritata, di gioia e bellezza che caratterizza la nostra esistenza. E ancora e sempre, la coscienza della sua finitezza fa sì che l'uomo chieda al Signore della vita non solo la forza per fare la sua volontà, ma anche una luce che rischiarì l'ultimo traguardo, dando un senso alla morte e alla prospettiva di un'esistenza oltre l'orizzonte terreno.

*La preghiera ci solleva dalla realtà materiale.* Dice dunque il Salmista: «A te che abiti nel cielo levai i miei occhi» e «Levai la mia anima a te, o Dio». Essendo infatti sollevati gli occhi della mente dall'indugiare sulle cose terrene e dal saziarsi delle immagini provenienti dagli oggetti alquanto materiali, ed essendo così in alto da distogliere lo sguardo dalle cose mortali e rivolgerlo alla pura contemplazione di Dio. «A Te levai l'anima mia».

Infatti il filosofo neoplatonico Plotino sostiene la co-appartenenza di preghiera e pensiero, nel senso che l'uno è atto di contemplazione: ciò comporta che il pensiero si trasformi in preghiera, e la preghiera si riveli pensiero. Preghiera e pensiero producono così una fusione d'amore, con cui l'anima conquista la propria libertà<sup>34</sup>.

---

<sup>34</sup> Cfr. PLOTIN, *Ennéades*, VI, 9,3-8.

Il pensiero risulta essere strutturalmente preghiera quando riesce ad arrivare a costituire un ascolto: ascolto del proprio essere e ascolto dell'Essere.

In questo senso, è interessante per la teologia morale la prospettiva di san Tommaso d'Aquino riguardante la dottrina sui doni dello Spirito Santo nella sua *Summa Theologiae*. Lo sottolinea Giovanni Kostko menzionandolo in questo modo: «Infatti in forza dei doni dello Spirito, che sono degli abiti specificamente distinti da quelli delle virtù teologali e morali infuse, le facoltà operative dell'anima umana vengono disposte a operare dietro la guida divina esercitata mediante le ispirazioni o mozioni dello Spirito Santo; inoltre esse ricevono un tale perfezionamento in forza del quale l'uomo diviene capace di operare oltre i limiti della natura umana e del modo umano di operare avendo Dio stesso, secondo la misura del suo dono, quale regola delle proprie operazioni»<sup>35</sup>.

I doni non sono altro che delle perfezioni di ordine conoscitivo e volitivo che Dio conferisce alla facoltà umana in forza delle quali l'uomo, unito a Dio con le virtù teologali (fede, speranza, carità) è predisposto ad assecondare la guida divina e agire oltre i limiti delle capacità umane e del modo umano di operare.

Questi doni che ci perfezionano sono di due tipi: i doni che perfezionano l'intelletto (intelletto, scienza, sapienza, consiglio), e i doni che perfezionano la volontà (pietà, forza, timore di Dio).

Se l'intelletto umano viene perfezionato dai doni dell'intelletto, della scienza e del consiglio<sup>36</sup>, la volontà umana viene perfezionata dai doni della pietà, della forza e del timore di Dio<sup>37</sup>.

Vediamo ora quale è precisamente l'azione specifica del dono della pietà, in modo da evidenziare la profondità e la completezza dell'opera dello Spirito Santo nell'uomo rigenerato in Cristo.

---

<sup>35</sup> GIOVANNI KOSTKO, *Doni dello Spirito Santo e vita morale, San Tommaso nella Somma Teologica*, Coletti a San Pietro, Roma, p. 9-10.

<sup>36</sup> Cfr. THOMAS D'AQUIN, *Somme Théologique*, II-II, q. 8; q. 9; q.45; q. 52.

<sup>37</sup> Cfr. *Ibid.*, II-II, q. 121; q. 139; q. 19.

Scrive Paolo nella lettera ai Romani: «Dopo aver ricevuto lo Spirito di adozione a figli, nel quale gridiamo, Abbà, Padre»<sup>38</sup>. I doni dello Spirito Santo sono disposizioni abituali dell'anima per mezzo delle quali essa può essere mossa prontamente dallo Spirito Santo.

Alla pietà spetta propriamente dare culto e onore a Dio. Attraverso il dono della pietà offriamo culto e onore a Dio come Padre per ispirazione dello Spirito Santo. Quindi, la funzione propria del dono della pietà è quella di offrire un culto a Dio, quale Padre. Per tale ragione il dono della pietà che è una *gratia gratis data* si distingue dalla virtù della religione mediante la quale l'uomo offre un culto a Dio quale creatore.

San Tommaso d'Aquino infatti collega il dono della pietà con la parte più nobile della virtù della giustizia che è la religione<sup>39</sup>.

Per il termine «culto a Dio» Tommaso intende una relazione filiale nella quale l'uomo mosso dallo Spirito Santo onora Dio come Padre.

Si tratta di capire il significato della filiazione adottiva dell'uomo nei confronti di Dio. Ma in che senso Dio può dirsi Padre dell'uomo? Nel senso che l'uomo è figlio di Dio in quanto adottato da tutta la Trinità ed è generato da essa a creatura nuova mediante la grazia.

Che la grazia sia prodotta in noi da tutta la Trinità dipende dal fatto che, a differenza di ciò che avviene nelle operazioni divine «ad intra», in quelle «ad extra» è tutta la Trinità che opera in forza dell'unità di natura. E perciò, l'adozione degli uomini a figli di Dio è attribuita a tutta la Trinità<sup>40</sup>.

L'adozione pertanto comporta due aspetti – spiega ancora Tommaso d'Aquino – una relazione interpersonale tra Dio e l'uomo ed una certa trasformazione della natura umana per la partecipazione a quella divina, che rende capace l'uomo della relazione

---

<sup>38</sup> Rm 8,15.

<sup>39</sup> Cfr. THOMAS D'AQUIN, *Somme Théologique*, II-II, q. 121, a1 ad 2.

<sup>40</sup> Cfr. *Ibid.*, III, q. 23, a.2 co.

con Dio. Entrambi gli aspetti sono dati all'uomo col dono della grazia<sup>41</sup>.

*Ora in che cosa consiste il culto filiale offerto al Padre mediante il dono della pietà?* Se nella filiazione adottiva l'uomo è figlio di tutta la Trinità ed è inserito nelle relazioni intratrinitarie, così da poter fruire liberamente delle tre persone, il dono della pietà che perfeziona la volontà consiste in un moto dell'affettività umana che nasce dalla consapevolezza della grazia ricevuta; Dio è infatti riconosciuto quale Padre perché è l'autore della grazia e l'inizio dell'adozione.

Con il dono della pietà, lo Spirito Santo muove l'uomo ad avere un affetto filiale verso Dio<sup>42</sup>. Il dono della pietà differisce quindi dalla virtù della religione perché in questa ultima, l'uomo rende culto a Dio in forza del bene ricevuto, mentre con il dono l'uomo non dà un culto a Dio in forza dei beni ricevuti, ma lo considera in se stesso quale degno di tutto l'onore e la gloria, poiché nella sua grandezza è anche l'autore della grazia.

Il dono della pietà nobilita l'aspetto più elevato della virtù della giustizia, che è la religione; ne consegue che il dono si estende a tutta la materia della giustizia<sup>43</sup>.

Esso concerne prima di tutto il culto filiale a Dio, e successivamente il rapporto di giustizia verso gli altri uomini, come il culto per i santi o le opere di misericordia. Questo dipende dal fatto che il dono della pietà, considerando Dio quale principio della grazia, si estende a tutto ciò che Dio opera per l'uomo, quindi anche agli altri uomini resi figli adottivi per grazia; il dono cioè si estende a tutte le creature<sup>44</sup>.

---

<sup>41</sup> Cfr. *Ibid.*, I, q.43, a.3.

<sup>42</sup> Cfr. *Ibid.*, II-II, q. 121, a.1.

<sup>43</sup> Cfr. JEAN DE SAINT THOMAS, *Les dons du Saint-Esprit*, (Traduction de Raïssa Maritain, Préface de R. Garrigou-Lagrange), II ed., Paris 1950, 150-155.

<sup>44</sup> Cfr. *Ibid.*, 153-155; 158-159; Cfr. THOMAS D'AQUIN, *Somme Théologique*, II-II, q. 121, a.1 ad 3.

## 5. Come pregare?

Abbiamo diversi modi per pregare, il primo, e forse anche il principale, è quello della “*benedizione*”. Benedire è “dire bene”, e “dire-del-bene” del Dio che abbiamo sperimentato essere un Padre premuroso. Benedire significa individuare il lato luminoso delle cose, la parte positiva degli eventi, senza dare nulla per scontato. Si riesce a benedire solo dopo avere fatto esperienza, così anche dell’opera di Dio per noi.

Così come Israele sperimenta di essere nella benevolenza di Dio, anche noi possiamo sperimentare che il Signore ci accompagna nella vita di tutti i giorni. Dio non ci risolve i problemi, né impedisce che la nostra vita perché consacrata, incontri momenti di fatica e di difficoltà ma se «abbiamo conosciuto e creduto» nel grande progetto d’amore che Egli ha su di noi, ci viene anche spontaneo «parlare con Lui e di Lui» e della sua opera, e dirne del bene!

Un altro modo di pregare è “l’*adorazione*”. L’adorazione è la prosternazione dell’uomo, che si riconosce creatura davanti al suo Creatore tre volte santo. La parola stessa, «adorare», indica il gesto di portarsi la mano alla bocca, in segno di meraviglia e di stupore, o per tacere, in segno di timore rispettoso davanti alla grandezza di chi abbiamo dinanzi. Davanti alle opere di Dio siamo stupiti, davanti al mistero di un Dio che si fa uomo e si fa pane in mezzo a noi pieghiamo le «ginocchia del cuore» e quelle del corpo. Adorare è quindi un gesto di umiltà, di chi riconosce il primato di Dio, di chi riconosce il suo ruolo, il suo dono e la sua immensa grandezza.

La preghiera può anche essere una “*domanda di perdono*” o anche una richiesta umile e fiduciosa per tutti i nostri bisogni sia spirituali che materiali. Al Dio che benediciamo e adoriamo rivolgiamo anche la nostra preghiera di domanda. Ed occorre chiedere come si chiede ad un Padre che «sa già di cosa abbiamo necessità».

Chiediamo con insistenza e fiducia, sapendo che mai la preghiera del fedele è stata disattesa. Possiamo quindi *chiedere perdono*, in un atteggiamento di sincero pentimento, quando prendiamo

consapevolezza del nostro peccato. Possiamo “*chiedere aiuto*” per un soccorso, per un bisogno spirituale o materiale.

Non sempre il Signore risponde come vorremmo e, soprattutto, Dio non ci lega i lacci delle scarpe come si fa con i bambini ma ci sostiene nelle cose che possiamo fare, ci rende capaci e ci fa trovare delle soluzioni, ci aiuta ad affrontare i problemi e, quando questi ci paiono insormontabili ed irrisolvibili, ci porta a capire che la nostra gioia non consiste necessariamente nel risolvere quel problema...

Quando si fa esperienza di Dio si chiede per sé e per i propri cari il bene prezioso della sua amicizia come prima cosa e il desiderio di assistere alla realizzazione del Regno che siamo chiamate a costruire giorno per giorno.

La preghiera è anche “*intercessione*” e consiste nel chiedere in favore di un altro. Essa ci conforma e ci unisce alla preghiera di Gesù, che intercede presso il Padre per tutti gli uomini, in particolare per i peccatori. Essere discepolo ci permette di imitare Gesù nella preghiera per gli altri. Chiedere per sé è una cosa buona, se chiediamo cose buone; ma chiedere cose buone per gli altri è ancora meglio.

Portare nella nostra preghiera quotidiana le persone che la Provvidenza ci fa incontrare, le loro attese, le loro sofferenze, è la novità della preghiera cristiana che giunge a farci pregare anche per i nemici, senza invocare la vendetta, ma la loro conversione e il loro pentimento, e ci rende degne figlie di quel Padre che «fa piovere sui giusti e sui malvagi».

La preghiera è anche “*lode*” è la forma di preghiera che ci permette più immediatamente di riconoscere che *Dio è Dio*. È completamente disinteressata: canta Dio per se stesso e gli rende gloria perché “*Egli È Dio*” e per quello che “*Egli È*”. Ci sono dei momenti preziosi e delle situazioni del quotidiano che ci avvicinano a Dio in un modo talmente inebriante e intenso da farci lodare Dio soltanto per la gioia di lodarlo. È il vertice della preghiera, che a volte lo Spirito riserva al discepolo che si è affidato a Dio e che ha fatto esperienza della sua immensa misericordia.

La tradizione cristiana ha conservato tre modi per esprimere e vivere la preghiera: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Il loro tratto comune è il raccoglimento del cuore<sup>45</sup>.

*La preghiera personale quotidiana* ci è essenziale anche se il ritmo frenetico dei nostri giorni è qualche volta davvero impegnativo e sembra difficile poterci ritagliare del tempo da dedicare al silenzio, anche solo per qualche minuto.

Sono molti i modi di pregare e ognuna sceglie la tipologia di preghiera che maggiormente la aiuta, che la pone nel cuore di Dio, che le permette di scoprire, all'interno della propria vita, la presenza del Signore.

La preghiera nutre la nostra vita di consacrate nel mondo e la illumina come se, passeggiando per le strade delle nostre città, aprissimo un tombino per scoprire che sotto i nostri piedi scorre l'oceano. La preghiera ci aiuta ad allargare l'orizzonte del nostro sguardo e del nostro cuore, a situare le nostre piccole e grandi vicende nel benevolo progetto di Dio. Ognuna di noi è chiamata a ritagliarsi un momento di preghiera. È lo Spirito a suggerire i tempi e i modi.

Non sono una maestra di preghiera, sto facendo solo una riflessione, ma mi permetto di suggerire alcuni elementi essenziali ad ogni tipo di preghiera:

- *il bisogno di “me”, dell’io, del vero io*: del “me” autentico: davanti a Dio non posso mettermi una maschera, come in questo momento del corona virus. Davanti a Dio, possiamo essere noi stessi fino in fondo, ed è bene così. Perciò posso pregare anche se sono arrabbiata, i Salmi sono pieni di momenti di tensione e di lamento verso Dio! Così possiamo anche affidare al Signore il

---

<sup>45</sup> Normalmente il termine “preghiera” rimanda alla forma vocale: l'espressione della nostra fede, della lode o la richiesta di aiuto che facciamo attraverso delle formule consegnateci dalla tradizione cristiana.



bambino capriccioso che c'è in noi. Lui solo può trasformare il nostro cuore arrabbiato in un tempio di preghiera;

• *il bisogno di una parola da dire e da ricevere*: parole dette col cuore: per affidare la vita, per raccomandare le persone che incontriamo, per chiedere un aiuto, per dire tutto il nostro malumore, per cantare il grazie, per tacere, per prendersela con Dio. *Una parola vera*, non la lista della spesa: una parola che venga dal profondo del cuore. Quella che Dio ci dona, prima o dopo le nostre parole.

È bellissimo sentirsi in comunione con una sorella in Africa, in Europa, in America, in Asia... per mezzo della Parola che Dio ti dona in quel giorno. Quel sentimento di apertura e di appartenenza feconda il nostro cuore ed illumina la nostra giornata.

La parola vocale associa il corpo alla preghiera interiore del cuore. Anche la più interiore delle preghiere non potrebbe fare a meno della preghiera vocale. In ogni caso essa deve sempre sgorgare da una fede personale.

La preghiera del cuore trova sfogo nella voce, esce per dare forma a ciò che portiamo in noi stessi: si sperimenta e si dice, si comunica, si canta.

La preghiera che ci ha insegnato Gesù è la preghiera vocale perfetta, equilibrata e profonda, che, se recitata col cuore, spalanca la nostra vita a prospettive infinite, con «spirito e verità»! Quando preghiamo comunitariamente, la preghiera diventa corale, fatta da un unico cuore, manifestando l'unità di persone che trovano, in Cristo, lo stesso ritmo per lodare Dio in «un cuore solo ed un'anima sola».

La meditazione è una riflessione orante, che parte soprattutto dalla Parola di Dio nella Bibbia. Mette in azione l'intelligenza, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio, per approfondire la nostra fede, convertire il nostro cuore e fortificare la nostra volontà di seguire Cristo e così di «*Duc in altum!*»<sup>46</sup> verso l'unione d'amore con il Signore ed i fratelli, senza formalismo, ma nell'esteriorità.

---

<sup>46</sup> Lc 5,4; Cfr. GIOVANNI PAOLO II, *Novo Millennio ineunte*, n 58.

La qualità e la verità della preghiera si misurano dalla coerenza, almeno cercata, della vita. Ci sono persone semplici, che vivono una splendida vita interiore nutrita di autenticità e di devozione per penetrare il mistero di Dio.

La preghiera contemplativa è un semplice sguardo su Dio nel silenzio e nell'amore. È un dono di Dio, un momento di fede pura, durante il quale l'orante cerca Cristo, si rimette alla volontà amorosa del Padre e raccoglie il suo essere sotto l'azione dello Spirito. Santa Teresa d'Avila la definisce un intimo rapporto di amicizia, «nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con Dio da cui ci si sa amati». In un momento di Adorazione Eucaristica, durante una Celebrazione, durante una veglia di preghiera, nella preghiera personale... ma anche in una passeggiata in montagna o in un intenso colloquio spirituale possiamo essere sfiorati dalla bellezza di Dio, dal mantello della sua gloria. Allora non ci sono più parole, né preghiere da recitare, né meditazioni da compiere, ma la beatitudine della effettiva presenza di Dio.

## **6. Alcune difficoltà**

La preghiera è un dono della grazia, ma presuppone sempre una risposta decisa da parte nostra, perché colui che prega combatte contro se stesso, l'ambiente e soprattutto contro il Tentatore, che fa di tutto per distoglierci dalla preghiera. Il combattimento della preghiera è inseparabile dal progresso della vita spirituale. Si prega come si vive, si vive come si prega.

La preghiera ci è essenziale per la vita spirituale, proprio perché attraverso di essa riusciamo a stabilire un contatto profondo e intimo con Dio. Si deve a volte combattere con la distrazione continua della nostra vita, con il fatto che, negli ultimi decenni, la qualità della vita è drasticamente cambiata: il nostro tempo si è ridotto e il rumore e la fretta stanno avvelenando le nostre emozioni.

È più semplice coltivare la propria interiorità se si vive a contatto con la natura con un lavoro impegnativo, ma con ritmi più

consoni alla riflessione! Lo vediamo anche nelle relazioni interpersonali: spesso manca tempo per riflettere, per confrontarsi pacatamente, per stare insieme... non facendo nulla di particolare!

Ritagliarsi dei tempi per sé, per nutrire la propria anima, anche solo per accorgersi di averla, è diventata una vera impresa! Perciò è un combattimento trovare del tempo per la preghiera, un tempo che non sia un'ennesima aggiunta alle cose da fare, un ulteriore impegno da incastrare fra una riunione e l'altra.

Non dobbiamo pensare alle grandi tentazioni. Per noi la tentazione ha il volto della pigrizia, della distrazione, dell'obiezione all'utilità della preghiera. Poiché la preghiera e la meditazione possono cambiare in meglio la nostra vita, l'Avversario farà l'impossibile per tenercene a debita distanza!

Perciò la preghiera è anche una fatica: *la fatica della fedeltà* che esprime l'amore. Così come una madre sente il peso della fatica nell'alzarsi ogni mattina per preparare i figli ad andare a scuola, ma lo fa per esprimere il suo amore per loro, dimenticando se stessa, così la nostra fedeltà alla preghiera, anche se affaticata e distratta, testimonia il nostro desiderio di mantenere fino in fondo l'amorevole relazione con Dio mediante la preghiera... *La perseveranza* nella preghiera, la *fedeltà* e la *costanza* ci aiutano a progredire nella vita interiore.

Se la preghiera è autentica, cambia la nostra vita, le nostre scelte, le nostre priorità... Diceva scherzosamente sant'Agostino: "Signore convertimi, ma non oggi!".

Non abbiamo tempo per pregare? Non troviamo tempo per la preghiera? O non prendiamo tempo per la preghiera? Certo, se Dio è all'ultimo posto nei nostri pensieri, non troveremo mai tempo, come ci si dimentica di telefonare a quel parente noioso e petulante! Ma se Dio è come l'innamorato che corteggia allora il tempo lo trovo miracolosamente! E anche se è poco, è un tempo qualitativamente intenso, che feconda la mia vita, il mio essere.

Esiste un'ultima difficoltà: quella della *pigrizia spirituale*, dell'*accidia*, che colpisce i discepoli di lungo corso, i religiosi, i devoti. Abituati a pregare, adagiati sulle proprie convinzioni e

sulla propria raggiunta pace interiore, si rischia di non avere più stimoli, di sentirsi sempre nel giusto, di mettere il proprio ego spirituale al centro della propria preghiera. In quel momento non è più il peccato a spaventarci, ci sentiamo sicuri nelle nostre scelte, non ci sono più grandi dubbi. E si muore spiritualmente. Dio preferisce il dubbioso al fintamente devoto.

A volte bisogna fare i conti con momenti di fatica e di stanchezza, di aridità e di sconforto, di vuoto. Ma come per tutte le cose importanti, pregare richiede *tempo, costanza e impegno*: abbiamo a che fare con Dio!

La preghiera è spesso insidiata dall'aridità, il cui superamento permette nella fede di aderire al Signore anche senza una consolazione sensibile. L'accidia è una forma di pigrizia spirituale dovuta al rilassamento della vigilanza e alla mancata custodia del cuore.

La principale difficoltà della preghiera resta la distrazione, soprattutto nella preghiera vocale ripetitiva.

La distrazione è inevitabile: inutile illudersi<sup>47</sup>. Ma occorre prepararsi alla preghiera, fare uno stacco anche solo di qualche minuto per metterci alla presenza di Dio, per entrare nel tempio interiore. Se qualche evento ci distrae e compare continuamente alla nostra mente ci svela cosa è veramente importante per noi, a quel punto è opportuno portare la distrazione nella preghiera: quella battuta che mi ha fatto star male cosa rivela? Perché me la sono presa così tanto? Chiedo al Signore di crescere nell'umiltà e nella pazienza e gli affido tutto.

Una difficoltà che sopraggiunge quando abbiamo un'intensa vita di preghiera è *l'aridità*.

---

<sup>47</sup> Per spiegarla c'è il racconto di un signorotto che discuteva col suo mezzadro. Il primo sosteneva l'impossibilità della preghiera senza distrazione, il secondo affermava che fosse possibile pregare senza distrazione. Alla fine il signorotto sfidò il suo amico: se sarai capace di recitare un solo Padre Nostro senza distrazione, ti regalo il mio cavallo. Il contadino, stupito, accettò la sfida, chiuse gli occhi, giunse le mani e cominciò: Padre Nostro, che sei nei cieli... ma mi dai anche la sella?

La preghiera non ci affascina più, il nostro cuore è pesante, non prova nessuna emozione, nessuna gioia, la Parola sembra non dire più nulla. La distrazione diventa costante e anche i pensieri malevoli, i dubbi rabbiosi si affacciano alla porta del cuore. Non solo siamo distratti ma giudichiamo il vicino di banco per il suo atteggiamento, siamo insofferenti al sacerdote che celebra... L'aridità è un momento davvero faticoso che ci può allontanare dalla preghiera.

Molti santi, nel momento di massima vicinanza a Dio, sono piombati nell'aridità spirituale: san Francesco, san Filippo Neri, santa Teresa d'Avila... Eppure proprio loro ci insegnano che l'aridità spirituale ci può essere di enorme beneficio: l'aspetto sensibile, emotivo, gratificante del nostro rapporto con Dio scompare e ci ritroviamo a credere per ciò che Dio è e non per ciò che dà!

## **7. Il nostro annuncio di Annunziate è quello di portare la preghiera nel cuore del mondo**

*«Questo infatti è il nostro vanto: la testimonianza della nostra coscienza di esserci comportati nel mondo, e particolarmente verso di voi, con la santità e sincerità che vengono da Dio, non con la sapienza umana, ma con la grazia di Dio. Infatti non vi scriviamo altro da quello che potete leggere o capire. Spero che capirete interamente – come in parte ci avete capiti – che noi siamo il vostro vanto come voi sarete il nostro, nel giorno del Signore nostro Gesù. Con questa convinzione avevo deciso in un primo tempo di venire da voi, affinché riceveste una seconda grazia, e da voi passare in Macedonia, per ritornare nuovamente dalla Macedonia in mezzo a voi e ricevere da voi il necessario per andare in Giudea. In questo progetto mi sono forse comportato con leggerezza? O quello che decido lo decido secondo calcoli umani, in modo che vi sia, da parte mia, il “sì, sì” e il “no, no”? Dio è testimone che la nostra parola verso di voi non è “sì” e “no”. Il Figlio di Dio, Gesù Cristo, che abbiamo annunciato tra voi, io, Silvano e Timoteo, non fu “sì” e “no”, ma in lui vi fu il “sì”. Infatti tutte le promesse di Dio in lui sono “sì”. Per questo attraverso di lui sale a Dio il nostro “Amen” per la sua gloria. È Dio stesso che ci conferma, insieme a voi, in Cristo e ci ha conferito l'unzione, ci ha*

*impresso il sigillo e ci ha dato la caparra dello Spirito nei nostri cuori. Io chiamo Dio a testimone sulla mia vita, che solo per risparmiarvi rimproveri non sono più venuto a Corinto. Noi non intendiamo fare da padroni sulla vostra fede; siamo invece i collaboratori della vostra gioia, perché nella fede voi siete saldi» (2Cor 1,12-24).*

La vita di preghiera è strutturalmente necessaria per noi, ma perché la vita di Cristo trovi la sua consistenza in noi, occorre che lo spirito di preghiera diventi fattore che dà alla nostra vocazione la coscienza viva della sua grandezza.

La storia della Chiesa è storia della grandezza della santità di milioni e milioni di cristiani che hanno vissuto quella che il Concilio Vaticano II ha chiamato «la santità comune del popolo di Dio»<sup>48</sup> ma insieme anche l'esperienza del limite di milioni e milioni di cristiani.

Rinnoviamo dunque la coscienza della fede, come genesi di una cultura nuova, e quindi come ispirazione, fondamento e movimento di un *ethos* nuovo: l'*ethos* della carità. In tal modo potremo testimoniare, in un mondo come il nostro, che ciò che genera vita è la gratuità con cui Dio è venuto nel mondo, la gratuità con cui Dio ci ha generato e continua a sostenerci nell'esistenza. Questa è l'autentica gratuità, che si esprime nella carità verso di Lui e verso gli uomini, come ci ha insegnato la *Deus Caritas Est*<sup>49</sup>.

Un atteggiamento che rinnovi la nostra vocazione nella Chiesa, è la sua capacità di essere l'espressione matura della nostra fede inducendoci a riconoscere la nostra vocazione specifica e ad attuarla come vocazione nel mondo. Per sistemarci nel mondo, perseguendo legittimamente i nostri propri progetti.

Il nostro compito, e il compito della Chiesa, è quello di rinnovare dentro al mondo una coscienza cristiana che sappia poi esprimersi in tutti gli aspetti e in tutte le caratteristiche della vita, e testimoniare agli uomini quella gioia di cui abbiamo tanta fame e sete, anche se non sempre consapevolmente.

---

<sup>48</sup> CONCILIO ECUMENICO VATICANO II, *Costituzione dogmatica sulla Chiesa Lumen Gentium*, 21.

<sup>49</sup> BENEDETTO XVI, Lettera enciclica *Deus Caritas Est* (25.12.2005), 18.

Affidiamoci a Maria Santissima Annunciata, che ha accolto il Verbo della Vita e con gioia lo ha portato a Elisabetta, affinché ci ottenga il dono di credere nel suo Figlio e testimoniare efficacemente ad ogni uomo e in ogni ambito della nostra esistenza quotidiana.

L'incontro personale con l'amore di Gesù che ci salva è la prima motivazione per la nostra vita di preghiera, che poi ci spinge ad amarlo sempre di più. Che amore è quello che non sente la necessità di parlare con la persona amata, di presentarla, di farla conoscere? Se non proviamo l'intenso desiderio di parlare con Lui, abbiamo bisogno di soffermarci in preghiera per chiedere a Lui che torni ad affascinarci. Abbiamo bisogno d'implorare ogni giorno, di chiedere la sua grazia perché apra il nostro cuore e scuota la nostra vita tiepida e superficiale.

Poste dinanzi a Lui con il cuore aperto, lasciando che Lui ci contempli, riconosciamo questo sguardo d'amore che scoprì Natanaele il giorno in cui Gesù si fece presente e gli disse: «Io ti ho visto quando eri sotto l'albero di fichi»<sup>50</sup>. Che dolce è stare davanti a un crocifisso, o in ginocchio davanti al Santissimo, e semplicemente essere davanti ai suoi occhi!

Quanto bene ci fa pensare che Egli torni a toccare la nostra esistenza e ci lanci a comunicare la sua nuova vita! E di far sì che «quello che abbiamo veduto e udito, noi lo annunciamo»<sup>51</sup>.

Questa è la nostra vocazione di Annunziatine: *contemplata aliis tradere*. La migliore motivazione per decidersi a comunicare il Vangelo è contemplarlo con amore, è sostare sulle sue pagine e leggerlo con il cuore. Se lo accostiamo in questo modo, la sua bellezza ci stupisce, torna ogni volta ad affascinarci. Perciò è urgente recuperare uno spirito contemplativo, che ci permetta di riscoprire ogni giorno che siamo depositarie di un bene che umanizza, che aiuta a condurre una vita nuova.

---

<sup>50</sup> Gv 1,48.

<sup>51</sup> Gv 1,3.

Tutta la vita di Gesù, il suo modo di trattare i poveri, i suoi gesti, la sua coerenza, la sua generosità quotidiana e semplice, infine la sua dedizione totale, ... tutto è prezioso e parla alla nostra vita personale: «Colui che, senza conoscerlo, voi adorate, io ve lo annuncio»<sup>52</sup>.

A volte perdiamo l'entusiasmo per l'annuncio nei nostri apostolati dimenticando che il Vangelo risponde alle necessità più profonde delle persone, perché siamo state chiamate a quello che il Vangelo ci propone: l'amicizia con Gesù e l'amore fraterno.

Quando si riesce ad esprimere il contenuto essenziale della preghiera, sicuramente quel messaggio risponderà alle domande più profonde dei cuori proprio perché: «Il missionario è convinto che esiste già nei singoli e nei popoli, per l'azione dello Spirito, un'attesa anche se inconscia di conoscere la verità su Dio, sull'uomo, sulla via che porta alla liberazione dal peccato e dalla morte. L'entusiasmo nell'annunciare il Cristo deriva dalla convinzione di rispondere a tale attesa»<sup>53</sup>.

Abbiamo a disposizione un tesoro di vita e di amore che non può ingannare, il messaggio che non può manipolare né illudere. È una risposta che scende nel più profondo dell'essere umano e che può sostenerlo ed elevarlo. È la verità che non passa di moda perché è in grado di penetrare là dove nient'altro può arrivare.

La nostra tristezza infinita si cura soltanto con un infinito amore. Tale convinzione, tuttavia, si sostiene con l'esperienza personale di una vita di preghiera costante. Sappiamo bene che la vita con Gesù diventa molto più piena se siamo donne di preghiera, e che con Lui è più facile trovare/dare senso ad ogni cosa.

La vera Annunziata, che non smette mai di essere discepola, sa che Gesù cammina con lei, parla con lei, respira con lei, lavora con lei: sente Gesù vivo!

Se non lo scopriamo presente nel cuore, abbiamo perduto l'entusiasmo e la passione per Lui. E una Annunziata che non è

---

<sup>52</sup> At 17,23.

<sup>53</sup> GIOVANNI PAOLO II, Lettera enciclica *Redemptoris missio* (07.12.1990), 45: AAS 83 (1991), 292.



convinta, entusiasta, sicura, innamorata, non ha più niente da annunciare! Ma unite a Gesù nella preghiera, cerchiamo quello che Lui cerca, amiamo quello che Lui ama. In definitiva, quello che cerchiamo è la gloria del Padre, viviamo e agiamo «a lode dello splendore della sua grazia»<sup>54</sup>.

Se vogliamo donarci a fondo e con costanza, dobbiamo spingere lo spirito di preghiera oltre ogni altra motivazione. Questo è il movente definitivo, il più profondo, il più grande, la ragione e il senso ultimo di tutto il resto. Se siamo Annunziatine è anche perché Gesù ci ha detto: «In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto»<sup>55</sup>.

Al di là del fatto che ci convenga o meno, che ci interessi o no, che ci serva oppure no, al di là dei piccoli limiti dei nostri desideri, della nostra comprensione e delle nostre motivazioni, noi dobbiamo annunciare la maggior gloria del Padre che ci ama.

Dobbiamo «portare Cristo al cuore dell'uomo perché solo Cristo è la vera gioia». Ci illumina sul come<sup>56</sup>. Il primo momento consiste in un dialogo personale... È vero che, nel nostro rapporto con il mondo, possiamo essere invitate a dare ragione della nostra speranza, ma non come nemici che puntano il dito e condannano.

Siamo molto chiaramente avvertite: «Sia fatto con dolcezza e rispetto»<sup>57</sup>, e «se possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti»<sup>58</sup>. Siamo anche esortate a cercare di vincere «il male con il bene»<sup>59</sup>, senza stancarci di «fare il bene»<sup>60</sup> e senza pretendere di apparire superiori ma considerando «gli altri superiori a se stesso»<sup>61</sup>.

---

<sup>54</sup> Ef 1,6.

<sup>55</sup> Gv 15,8.

<sup>56</sup> Cfr. *Evangelii Gaudium*, nei nn. 87, 127, 128 e 271.

<sup>57</sup> 1Pt 3,16.

<sup>58</sup> Rm 12,18.

<sup>59</sup> Rm 12,21.

<sup>60</sup> Gal 6,9.

<sup>61</sup> Fil 2,3.

Viviamole *sine glossa*, senza commenti ed è in tal modo che sperimenteremo la gioia missionaria dell'Annunziata di condividere la vita con gli altri nel mondo, cercando di accendere il fuoco nel cuore del mondo.

Affidiamoci sempre più a Maria Santissima Annunciata, affinché come Lei, sappiamo accogliere il Verbo della Vita e con gioia portarlo ai nostri fratelli del mondo come lo ha fatto Lei stessa ad Elisabetta. Che ci ottenga sempre il dono di credere nel suo Figlio e di testimoniare nel cuore del mondo di oggi, di annunciarLo con la nostra vita in ogni ambito della nostra esistenza quotidiana dove la Provvidenza ci ha seminato.

Una delle preghiere caratteristiche della Famiglia Paolina è il *Segreto di riuscita*.

È stata composta da don Alberione nei primi anni della fondazione. Questa preghiera esprime un rapporto particolare con Dio: ci ricorda che abbiamo ricevuto una missione da parte di Gesù; ci fa prendere coscienza della nostra incapacità di rispondervi adeguatamente; ci esorta a mettere in atto tutta la nostra volontà per attuare la missione ricevuta, cercando solo la gloria di Dio e la pace degli uomini; ci fa chiedere a Gesù che ci dia grazia, scienza, mezzi di bene e moltiplichi i frutti del nostro impegno; infine ci fa chiedere l'intercessione di Maria Santissima e di san Paolo.

Sostanzialmente il Segreto di riuscita è un patto che facciamo con il Signore, chiedendo che, in cambio della nostra piena e incondizionata consacrazione a Lui, ci vengano dati i mezzi per portare a buon termine la missione che da Lui stesso abbiamo ricevuto. Con questa preghiera quindi ci sentiamo incoraggiati ad essere fedeli alla nostra consacrazione a Dio e alla missione ricevuta.

## 8. Cara e tenera mia madre Maria

*Cara e tenera mia madre, Maria,  
tienimi la tua santa mano sul capo;  
custodisci la mia mente, il mio cuore, i miei sensi  
perché non commetta mai il peccato.  
Santifica i miei pensieri, affetti, parole ed azioni  
perché io possa piacere a te  
e al tuo Gesù e Dio mio  
e giunga al Paradiso con te.  
Gesù, Maria e Giuseppe,  
datemi la vostra santa benedizione:  
nel nome del Padre e del Figlio  
e dello Spirito Santo. Amen.*

Questa preghiera è certamente una fra quelle più amate non solo dalla Famiglia Paolina, ma da tutto il popolo di Dio. La fiducia in Dio e la tenerezza espressa nelle parole «tienimi la tua santa mano sul capo» fa commuovere immediatamente il nostro cuore e ci fa sentire come bambini accompagnati dolcemente dalle mani di Maria durante gli avvenimenti della giornata.

Lo stesso don Alberione commenta: «Chi sa cosa possa succedere nella vita, se il Signore non ci tenesse abitualmente la sua santa mano sul capo. Abbiamo bisogno continuo di Dio. Non solo perché Dio deve reggerci in vita, ma ancora perché Dio deve darci tutta la forza, tutti i doni dello Spirito Santo, tutte le virtù teologiche, tutte le virtù cardinali, tutto lo spirito buono.

Guai se il Signore per un momento ci ritira la sua mano, in quel momento noi possiamo cadere nel nulla, quanto all'esistenza, ma possiamo anche mancare, peccare gravemente e perderci»<sup>62</sup>.

Don Alberione la fece propria e ne raccomandò la recita frequente. È una delle preghiere mariane da noi preferite. Con questa preghiera chiediamo l'aiuto e la mediazione di Maria Santissima per far entrare Dio nelle nostre giornate, nelle nostre azioni quotidiane, oltre che nella nostra mente e nel nostro cuore.

---

<sup>62</sup> ALBERIONE, *Alle Pie Discepolo* 57,75.

La preghiera è un elemento permanente fondamentale nella spiritualità della vita consacrata. La vita di noi consacrate è organizzata all'interno di un ritmo determinato di preghiera.

Negli ultimi anni, la riscoperta della Liturgia delle Ore ha approfondito il nostro rapporto con la Parola di Dio e la preghiera della Chiesa.

La fedeltà e la perseveranza – credo – ci aiutano a superare, in un modo saggio e creativo, molte difficoltà che stiamo affrontando oggi. Progressivamente questo atteggiamento crea in noi lo spirito di preghiera, che fa di tutta la nostra vita una realtà soprannaturale.

Aggiungiamo che la cima della nostra preghiera è per noi l'Eucaristia: «Cuore della vita ecclesiale, essa lo è anche della vita consacrata... Essa è viatico quotidiano e fonte della spiritualità del singolo e dell'Istituto»<sup>63</sup>.

Profondamente collegata con l'Eucaristia è il sacramento della Riconciliazione, attraverso il quale Dio ci permette di rinnovare ripetutamente il nostro rapporto con Lui e con i nostri fratelli e sorelle.

*Homo orans*, la vita consacrata è rafforzata dalla preghiera e dai Sacramenti. La comunità consacrata e ciascuno dei suoi membri sono – per vocazione – la voce e l'espressione della Chiesa in preghiera.

Il Concilio ce lo ha ricordato quando ha detto che dobbiamo «coltivare con assiduità lo spirito di preghiera e la preghiera stessa, attingendoli dalle fonti genuine della spiritualità cristiana...»<sup>64</sup>.

La storia attesta che la fedeltà alla preghiera o il suo abbandono sono segni della vitalità o della decadenza della vita consacrata.

L'Eucaristia soprattutto è il cuore della nostra vita<sup>65</sup>. È il sostegno e la fonte d'energia vitale per la Chiesa; è la forza della fede, il nutrimento dell'anima, la sorgente pura e perenne della vita

---

<sup>63</sup> VC, 95.

<sup>64</sup> Cfr. *Perfectae Caritatis* (PC), 6 e 15.

<sup>65</sup> Cfr. VC, 95.

spirituale<sup>66</sup>. Inoltre, la nostra vita, chiamata per eccellenza vita evangelica, aspira a riprodurre il Vangelo nella sua pienezza, con tutta la sua radicalità.

Pertanto, il Concilio ci chiede d'avere «quotidianamente in mano la Sacra Scrittura, affinché dalla lettura e dalla meditazione dei libri sacri impariamo la sovreminente scienza di Gesù Cristo»<sup>67</sup>. Naturalmente, lo sviluppo della vita spirituale è influenzato anche dal sacramento della Riconciliazione, al quale cerchiamo d'accostarci «con frequenza»<sup>68</sup>, perché attraverso di essa «si accresce la retta conoscenza di se stesso, [...] si procura la salutare direzione della coscienza e si aumenta la grazia»<sup>69</sup>.

A questi mezzi ci aggiungano altre preghiere e pratiche devozionali: il quotidiano esame di coscienza, direzione spirituale regolare, la meditazione, il rosario, la lettura spirituale, ritiri mensili in quanto giornate di raccoglimento e di preghiera assieme alle sorelle del gruppo, Esercizi Spirituali annuali con le sorelle dell'Istituto.

La nostra peculiarità risiede nell'impegno di vivere Gesù Maestro che è la Via, la Verità e la Vita, secondo il modello di San Paolo apostolo e sotto la protezione di Maria, Regina degli Apostoli.

Scriva il nostro Fondatore: «La Famiglia Paolina aspira a vivere integralmente il Vangelo di Gesù Cristo, Via, Verità e Vita, nello spirito di san Paolo, sotto lo sguardo della *Regina Apostolorum*»<sup>70</sup>.

Si tratta della spiritualità cristiana, ma assunta e vissuta con la profondità con cui la visse e la insegnò san Paolo, e arricchita della funzione che Maria vi svolge come Madre, Maestra e Regina degli Apostoli.

---

<sup>66</sup> Cfr. CONCILIO VATICANO II, Costituzione dogmatica sulla divina Rivelazione *Dei Verbum*, 21.

<sup>67</sup> Cfr. PC, 6.

<sup>68</sup> Cfr. *Codex Iuris Canonici* (CIC), can. 664.

<sup>69</sup> CONGREGAZIONE PER I RELIGIOSI E GLI ISTITUTI SECOLARI, *Decreto Dum canonicarum legum* (08.12.1970), 2.

<sup>70</sup> *Abundantes Divitiae gratiae suae* (AD), 93.

Secondo questo modello, ogni Paolino/a si propone come mèta del suo lavoro spirituale, le parole dell'Apostolo: «Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me»<sup>71</sup>. Mèta verso la quale punta anche san Paolo: ottenere «lo spirito dell'apostolo Paolo nel modo di vivere Cristo, cioè: fino a raggiungere il «Cristo vive in me».

La raccomandazione più insistente, più intensa e maggiormente accompagnata dalla testimonianza fu nella vita di don Alberione, per il quale la PREGHIERA, da lui sostenuta fino al punto di far sua la minaccia: «*Maledictum studium, apostolatium, ecc. propter quod relinquitur oratio* [Maledetto lo studio, l'apostolato, ecc. per il quale si lascia la preghiera]»<sup>72</sup> deve precedere e ispirare l'azione, e non deve essere considerata come un momento di riposo per tirare il fiato in mezzo all'attivismo. «Dio stesso lavora per chi lavora per Lui. Disposti dunque sempre a fare come se tutto dipendesse da noi; e pregare e sperare nel Signore come se tutto dipendesse da Lui»<sup>73</sup>.

Preghiera fiduciosa e lavoro diligente, perché «non vi è vero apostolato che non proceda dall'orazione»<sup>74</sup>. In ogni caso, la preghiera dev'essere fervorosa, ben fatta, non fiacca, superficiale o abitudinaria. «Se si facessero bene le pratiche di pietà – insiste il Primo Maestro – si otterrebbero dei risultati che alcuni non osano neppure sperare. «La preghiera perciò – sottolinea don Alberione – prima di tutto, soprattutto, vita di tutto»<sup>75</sup>.

La vita spirituale – la prima ruota del nostro carro – deve impegnare tutta la nostra persona.

La vera pietà investe tutto l'essere per portarlo all'amore a Dio, dice il Fondatore. La preghiera, di qualsiasi grado sia, deve essere sempre una preghiera vitale, cioè una preghiera che comprenda tutta la vita, concentri tutte le nostre attività e metta in

---

<sup>71</sup> Gal 2,20.

<sup>72</sup> CISP, 98.

<sup>73</sup> CISP, 295.

<sup>74</sup> CISP, 1040.

<sup>75</sup> CISP, 98.

moto tutte le facoltà che sono in noi. Tutta la vita: cioè la vita presente e la vita eterna.

La preghiera deve sempre abbracciare la mente, il sentimento, la volontà e tutte le attività della giornata. La preghiera è come il sangue che parte dal cuore, attraversa tutte le membra nutrendo e vivificando l'intero organismo: deve avere influenza sull'apostolato, sulle ricreazioni, sullo studio, su tutto quello che si fa, su tutte le relazioni, come il sangue che deve scorrere in ogni parte dell'organismo per vivificarlo e renderlo attivo. «La preghiera deve impegnare tutta la nostra giornata e tutto il nostro essere, perché tutto l'uomo deve santificarsi. Allora la nostra preghiera sarà veramente vitale, cioè totale, intera: è tutto l'essere che prega e si orienta all'eternità<sup>76</sup>.

## 9. Conclusione

Ricordiamoci che Dio non impone mai la Sua volontà e lascia l'uomo libero di agire, di cercarLo, ma conoscendo da sempre tutto ciò che faremo nella nostra vita, ci ha chiamato per fare qualcosa di commisurato alla nostra risposta; ci ha dato una vocazione di consacrate nella Chiesa e nel mondo.

Il percorso di avvicinamento a Dio ce lo descrive bene santa Teresa d'Avila che nel "Castello interiore" immagina l'anima come un castello composto da sette ordini di stanze: queste stanze devono essere attraversate per raggiungere quella centrale, dove dimora Dio.

«Una volta entrati nelle prime stanze, dice santa Teresa, troviamo molti animaletti molesti che tentano di ostacolarci: le passioni e gli idoli che non vogliono lasciarci procedere verso quella centrale. Sanno che se vi riusciremo loro moriranno». E allora, contro questi animaletti preghiamo con il Salmo 25: «A te, o Signore,

---

<sup>76</sup> *Ut Perfectus sit Homo Dei* (UPS), I, 183.

elevo l'anima mia. Dio mio, in te confido, non sia confusa! Non trionfino su di me i miei nemici».

Nelle seconde stanze, sempre santa Teresa dice, che Dio comincia a manifestarsi indirettamente tramite le buone letture, le liturgie e i sacramenti. Allora noi preghiamo come Pietro: «Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente!» (Mt 16,16).

Nelle terze stanze incontriamo il deserto, la prova che Dio ci chiede quando, pur essendo all'inizio del cammino, cominciamo a sentirci troppo sicuri di noi stessi e pensiamo di poter fare da soli. Allora preghiamo come San Francesco per ottenere l'umiltà: «Chi sei tu dolcissimo Iddio mio ... Chi sono io vilissimo verme, disutile servo tuo ...». Quando ci si trova nelle quarte stanze non si ha più bisogno di consigli.

Nelle quinte stanze l'anima viene guidata da Dio, ed il suo sguardo la scioglie come cera.

Nelle seste stanze l'anima si fida con Dio e nelle settime avviene il matrimonio dell'anima con Dio. In queste stanze puoi pregare come Maria: "L'anima mia magnifica il Signore".

Attraverso un atteggiamento di preghiera diventiamo pertanto confidenti di Dio, riusciamo a sentire la Sua voce, comprendiamo sempre meglio la Sua volontà, che in ultima analisi è semplicemente quella di orientare al bene tutto il creato, offriamo la nostra umile ma preziosa vita per continuare l'opera di creazione.



## BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- ABBAGNANO NICOLA, *Dizionario di filosofia* (alla voce compassione), Terza edizione aggiornata e ampliata da Giovanni Fornero, UTET, Torino 2008.
- BENEDETTO XVI, Lettera enciclica *Deus Caritas Est* (25.12.2005).
- CONCILIO ECUMENICO VATICANO II, (1962-1965).
- CONGREGAZIONE PER I RELIGIOSI E GLI ISTITUTI SECOLARI, *Decreto Dum canonicarum legum* (8 Dicembre 1970).
- GALAVIZ HERRERA JUAN MANUEL, ssp, *Il «Carro» paolino, Orientamenti per lo sviluppo integrale dei consacrati paolini secondo gli insegnamenti di don Giacomo Alberione*, Edizioni Archivio Storico Generale della Famiglia Paolina, Roma 1993.
- GIOVANNI PAOLO II, *Novo Millenio ineunte*, (06.01.2001).
- GIOVANNI PAOLO II, Lettera enciclica *Redemptoris missio* (7.12.1990).
- JEAN DE SAINT THOMAS, *Les dons du Saint-Esprit*, (Traduction de Raïssa Maritain, Préface de R. Garrigou-Lagrange), II ed., Paris 1950.
- KOSTKO GIOVANNI, *Doni dello Spirito Santo e vita morale, San Tommaso nella Somma Teologica*, Coletti a San Pietro, Roma 1996.
- PLOTIN, *Ennéades*, Garnier Flammarion, Paris 2002.
- THOMAS D'AQUIN, *Somme Théologique*, Tome 1, CERF, Paris 1984.



# L'Apostolato della Preghiera

di José Antonio Pérez, ssp

## *La preghiera nella Bibbia e nella storia della Chiesa*

La prima menzione della preghiera nella Bibbia è in Genesi 4,26: «Anche a Set nacque un figlio, che chiamò Enos. A quel tempo si cominciò a invocare il nome del Signore». Da allora le menzioni dell'esercizio di preghiera sono abbondantissime in tutta la Parola di Dio. «Per ben 400 volte nella Bibbia – diceva il beato Giacomo Alberione – è ripetuto il comando di pregare» (*Spiritualità paolina*, p. 284).

Infatti sono innumerevoli le volte che la Bibbia presenta situazioni e momenti di preghiera: dai Patriarchi (cfr. ad esempio Gen 18,23-33; Es 32,11-12) ai Profeti (cfr. Ger 14,7-9; 20,7-18), passando da Salomone (1Re 8,10-16), Ezechia (2Re 19,15-16, Esdra (Esd 9,6-15), ecc.

I Vangeli, in particolare quello di Luca, ci raccontano che Gesù si ritirava spesso a pregare il Padre, soprattutto nei momenti più importanti del suo ministero. «Molto presto la mattina, mentre era ancora buio, Gesù si alzò, uscì di casa e andò in un luogo solitario, dove pregava» (Mc 1,35). In quei giorni avvenne che uscì sul monte per pregare e continuò tutta la notte in preghiera a Dio (Lc 6,12). «Folle di persone venivano ad ascoltarlo e ad essere guarite dalle loro malattie. Ma Gesù spesso si ritirava in luoghi solitari e pregava» (Lc 5,15-16). Prega per Pietro (Lc 22,32), per i suoi (Gv 17,9), per i futuri discepoli (Gv 17,20), persino per i carnefici (Lc 23,34), e continua a pregare per i suoi nella gloria (Rm 8,34; Eb 7,25). Invita insistentemente i suoi discepoli alla preghiera ed egli stesso insegna loro a pregare (Mt 6,9-10; Lc 11,2-3), con fede (Mt 17,19-20; Mc 9,23), umiltà (Lc 18,9-14), perseveranza (Lc 11,5-8) e fiducia (Lc 11,9), assicurando che esaudirà chi a lui si

rivolga (Mt 7,7-8; 18,19; 21,22; Mc 11,24; Lc 11,9; Gv 14,13-14; 15,7.16; 16,23-24).

E sappiamo che Dio ascolta e risponde alle nostre preghiere (cfr. Sal 34,17; Sal 91,15); «Ancora: vi dico che se due di voi sulla terra sono d'accordo su qualcosa che chiedete, sarà fatto per voi dal Padre mio in cielo» (Mt 18,19).

I discepoli di Gesù capirono l'importanza del mettersi insieme per la preghiera d'intercessione per le necessità della comunità: «Tutti questi erano perseveranti e concordi nella preghiera, insieme ad alcune donne e a Maria, la madre di Gesù, e ai fratelli di lui» (At 1,14). Più tardi, nello stesso libro degli Atti degli Apostoli troviamo la Chiesa che prega incessantemente per Pietro (At 12,5).

Anche san Paolo raccomanda la preghiera in ogni tempo (Rm 1,10; Ef 6,18; Col 1,9; 4,2; 1Tm 3,8; 2Tm 1,3.11) come intercessione, ringraziamento e supplica (Fil 4,6; 1Tm 2,1). Sono alcune citazioni tra le tante possibili.

Lungo la storia della Chiesa questa convinzione si è mantenuta sempre viva, e gli esempi sarebbero infiniti. «Ti raccomando dunque, prima di tutto – scrive san Paolo a Timoteo – che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini... Questa è una cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e arrivino alla conoscenza della verità. Uno solo infatti è Dio e uno solo il mediatore fra Dio e gli uomini, l'uomo Cristo Gesù, che ha dato se stesso in riscatto per tutti» (1Tim 2,1-5).

### *L'Apostolato della preghiera*

Il 3 dicembre 1844, per iniziativa del padre gesuita *Francesco Saverio Gautrelet*, come proposta di una spiritualità apostolica per un gruppo di scolastici (seminaristi) della Compagnia di Gesù a Vals presso Le Puy, in Francia, nasce "L' Apostolato della Preghiera", che ha avuto poi un grande impulso da un altro gesuita, *P. Enrico Ramière*.

I giovani gesuiti di Vals ascoltavano con gusto i missionari che rientravano dal loro ministero, soprattutto dall'India, nonostante provocasse in loro scoraggiamento e pessimismo, mettendo a confronto tanta eroicità con la propria vita monotona e arida. P. Gautrelet propose allora ai giovani un modo di superare il senso di frustrazione, diventando apostoli e missionari nella loro vita corrente. Come? Unendo a Cristo tutto ciò che facevano durante il giorno, mediante la preghiera.

Nasceva così "l'Apostolato della Preghiera", che proponeva a tutti i cristiani di collaborare all'opera redentrice di Gesù con la preghiera e l'offerta della giornata, impegnandosi ad essere disponibili a Cristo nel compiere gli impegni quotidiani, nel loro caso soprattutto i doveri da studenti.

Subito si è diffuso nei vari strati della Chiesa e alla fine del secolo XIX esistevano già, in Europa e anche fuori di essa, 35.000 centri locali (parrocchiali o presso istituti religiosi) con più di 13 milioni di iscritti sparsi in tutto il mondo.

Oggi l'Apostolato della preghiera è presente in tutto il mondo – 98 paesi – ed ha almeno 45 milioni di iscritti; si calcola che un centinaio di milioni di persone pratichino la Preghiera di offerta. Il Santo Padre, papa Francesco, il 27 marzo del 2018 ha costituito l'Apostolato della Preghiera – chiamata oggi "*Rete Mondiale di Preghiera del Papa*" – come opera pontificia, con sede legale nello Stato della Città del Vaticano.

### *L'Apostolato della preghiera nella tradizione paolina*

Tra questi iscritti c'era anche il giovane Giacomo Alberione, che nel 1953 concludeva i suoi manoscritti raccolti in *Abundantes divitiae gratiae suae*, ringraziando il Signore per le abbondanti ricchezze di grazia ricevute, "soprattutto l'apostolato della preghiera" a cui si era iscritto dal 1902.

È logico che per uno spirito missionario per natura, come era quello di Don Alberione, questa proposta risultasse sommamente attraente ed entusiasmante. Egli visse questo spirito profondamen-

te in prima persona, e non dubitò di introdurlo anche nelle sue fondazioni. La presenza della preghiera “Cuore divino di Gesù” tra le preghiere da recitare ogni mattina dai paolini e le paoline ne è una prova. Poi, come era abituale in lui, fece qualche ritocco per adattarla allo spirito del carisma particolare; ma rimane ancora vigente nel libro delle Preghiere della Famiglia Paolina.

È da tutti conosciuto il valore che la preghiera ebbe sempre nella vita e nell’opera del beato Giacomo Alberione. E non una preghiera generica, ma la preghiera apostolica. Egli è stato sempre cosciente della necessità di fondare l’azione apostolica nello spirito di preghiera. «Considerando la vastità dei nostri compiti – affermava il Fondatore nel 1960 –, ci sentiremmo oppressi se mancasse la fede nella missione affidataci da Dio. Perciò, primo mezzo: la preghiera, che procede da grande fede» (UPS III, p. 209). Proprio da questo bisogno di preghiera per appoggiare l’apostolato delle edizioni sono nate le Pie Discepoli del Divin Maestro.

Tutti i suoi figli e figlie, in cammino verso la canonizzazione, si sono distinti dallo spirito di preghiera: Timoteo Giaccardo, Maestra Tecla, Madre Scolastica; fratel Andrea M. Borello, Maggiorino... Tutti loro hanno unito alla preghiera intensa lo spirito di “riparazione”, tanto valutato e inculcato dal Fondatore.

Siccome “l’energia spirituale è la grazia”, egli sosteneva che «quando nella nostra tipografia vi fossero tutte le macchine perfette, ma mancasse l’energia elettrica, le macchine per quanto belle e nuove non servirebbero a nulla. “Ma è un filo tanto piccolo che quasi non si vede!”». Ebbene, provati a farne senza, se puoi!» (*Esercizi e ritiri* I, p. 110).

L’importanza di questo *apostolato della preghiera* il Fondatore la esprimeva già nel 1947 affermando: «L’apostolato della preghiera precede il Battesimo, le conversioni e le ottiene. Tutti abbiamo il dovere di questo apostolato... Tutti possono pregare per la conversione del mondo. La nostra parola può essere morta, se non vi è la grazia che la vivifica» (*Appunti meditazioni... Ipsum Audite* I, p. 45). Così poteva affermare Don Alberione senza titubare: «Non merita il nome di religioso, e non lo è di

fatto, chi non mette al primissimo posto la preghiera... Lasciare la preghiera per fare opere è un rovinoso ripiego. Il lavoro fatto a scapito della preghiera non giova a noi, né ad altri; perché toglie quello che si deve a Dio» (UPS II, p. 9).

Quindi, si può dire che l'apostolato della preghiera è il più importante di tutti gli apostolati. E poi, assieme a quello della riparazione, ha un vantaggio su altre forme di apostolato: è quello che tutti e sempre possono fare, perché «tra gli apostolati, il più semplice, facile è quello della preghiera» (*Prediche...* 5, p. 69). Inoltre, tutte le altre varie forme di apostolato possono finire per vari motivi, a causa dell'età, della malattia... L'apostolato della preghiera si può fare sempre, fino all'ultimo istante della vita.

«O Diletto Sposo mio,  
nel sì di Maria Santissima, Mamma, Maestra e Regina,  
metto il mio sì,  
che ti ripeto ad ogni battito del mio cuore,  
ad ogni mio respiro.

Avvolto dall'Amore che sei Tu, o mio Adorato,  
ti giunga questo canto come balsamo  
per il Tuo cuore tanto addolorato  
che cerca consolatori,  
ma troppo pochi ne trova.

O mio Bene infinito,  
eccoti la mia volontà così ignorante e stolta,  
falla entrare nel Tuo amoroso pensiero  
affinché mai più possa ostacolare la Tua volontà divina,  
allora la Tua grazia entrerà sempre più nell'anima mia  
e illuminandola sarà anche riscaldata,  
purificata, giustificata, guarita, fecondata.

O mio Sole divino,  
che ora mi appari velato poiché sono in esilio,  
lasciami venire nel Tuo cuore  
a bere un fiume di carità e d'amore.

O Agnello senza macchia, attirami a Te,  
perché solo così posso venire.  
Donami ciò che mi chiedi  
perché solo così posso ridartelo.  
Amami, o mio Immutabile,  
perché solo così posso riamarti.

E come lampada che arde e si consuma  
davanti a Te o Santissimo,  
voglio donarti con il mio cuore ogni cuore  
attraverso il cuore della Tua e mia dolcissima Mamma».

*(Iolanda M. M.)*



«Con Maria, mia Madre,  
l'anima mia magnifica il Signore.

O mio Dio di quanti doni, solo Tu sapresti contarli,  
hai elargito all'anima mia,  
il nulla è continuamente amato e nel pensiero del suo Dio,  
ma questi doni, o mio Dio,  
sono in un cuore tanto misero.

Per questo Ti prego,  
per la Tua grande Misericordia  
accetta questa mia libertà che io Ti offro,  
perché nella grande mia miseria  
potrei distruggere i disegni del Tuo Amore  
e nel crogiolo del Tuo Amore,  
o Spirito Santo, scioglimi  
affinché la Tua Volontà nel mio cuore si compi,  
non per la mia volontà  
la quale mi condurrebbe lontana dalla Verità,  
ma per la sola Tua Volontà che è d'Amore...

Solo così, o Spirito di Verità, la mia anima  
condotta dalla Tua azione Divina viene guarita  
e può camminare nella Verità  
e nella docilità alla Tua azione  
sganciarsi da ogni bene inferiore  
per essere unificata al Sommo Bene Trinitario...

Verginizzata, spiritualizzata, divinizzata...  
imitando il "sì" di Mamma Maria Immacolata,  
la Vergine, Madre Annunciata  
dove metto incessantemente il mio piccolo sì  
perché Lei lo renda fecondo nel suo  
a lode, onore, gloria alla Santissima Trinità.

Trinità Una e Trina, Trina ed Una...». Amen.

*(Iolanda M. M.)*

# Indice

Prefazione.....	1
<b>L'Annunziata: donna di preghiera nel cuore del mondo</b> di <i>Ngono Atangana Génévieve, imsa</i> .....	3
1. Introduzione.....	5
2. PREGHIERA: Una questione di definizione? Non solo!.....	9
3. La preghiera è un dono.....	11
4. Perché pregare? Perché siamo chiamate a pregare?.....	13
5. Come pregare?.....	20
6. Alcune difficoltà.....	24
7. Il nostro annuncio di Annunziate è quello di portare la preghiera nel cuore del mondo.....	27
8. Cara e tenera mia madre Maria.....	33
9. Conclusione.....	37
– Bibliografia di riferimento.....	39
<b>L'Apostolato della Preghiera</b> di <i>José Antonio Pérez, ssp</i> .....	41
Indice.....	48



